

فرزانگانی

نشریه واحد پژوهش

زمستان ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: متوسطه اول فرزانگان یک

مدیر مسئول: واحد پژوهش متوسطه اول فرزانگان یک

سردبیر: سرکار خانم زهرا خرم

گرافیست: آله هایراپطیان

صفحه آرا: سها نیک اخلاق

ویراستار: سها نیک اخلاق

اولین چاپ زمستان ۱۴۰۰

نشانی: بزرگراه کردستان، چهارراه ۲ اس پ ، نبش شیراز جنوبی دبیرستان فرزانگان یک

تهران دوره اول

شماره تماس: ۸۸۰۵۳۹۲۰ – ۸۸۶۰۷۴۲۷ – ۸۸۰۳۲۵۷۰

تحریریه: کیانا فودازی، معصومه همتی، نگار مهاجر ، مهشید یوسفی، رزا ناظم، کیمیا مرادی،

آناشید ناظم، آریستا کامیاب، مهرسا لشکربلوکی، مریم مطلبی

ای نام تو بهترین سرآغاز
بی نام تو نامه کی کنم باز
این نشریه ای که می بینید اول شماره از نشریه فرزانگی ست که حاصل تلاش و زحمات بچه های پایه ی هفتم است.
این نشریه از میان شور و شوق دانش آموزان جوانه زد و ما تا روزی که این جوانه به درختی تنومند تبدیل شود، تلاش مان را می کنیم.
امیدوارم از مطالعه این نشریه لذت ببرید.
و پیشاپیش از اینکه نظرات تان را پیرامون نشریه با ما در میان می گذارید، متشکریم.

نازنین زهرا خرم
مربی سواد رسانه ای

گزارش کالس رسانا:

من کیانا فودازی دانش آموز کالس هفتم دبیرستان فرزانگان ۱ تهران دوره اول هستم و سعی دارم در گزارش کوتاهی ، شما را با واحد درسی رسانا آشنا کنم .امسال در بین انبوه درس های مختلف ، با درس جدیدی به نام رسانا که زیر نظر واحد پژوهش است آشنا شدیم. این کلاس ،یک زنگ در هفته برگزار می شود. دبیر رسانا، سرکار خانم نازنین زهرا خرم بودند که سعی داشتند با ایجاد جو دوستانه، مشارکتی و شاد ، دانش آموزان را به بحث و گفتگو در کلاس تشویق کنند. در کالس سرفصل هایی مثل دروازه بانان خبر، رژیم رسانه ، حریم شخصی رسانه ، فواید و مضرات رسانه ها ، تبلیغات در رسانه و اثر آن بر مخاطبین ، موضوع سفسطه و ... مورد بحث قرار گرفتند . حتی دانش آموزان برای مشارکت بیشتر، تشویق به تهیه پادکست از موضوع های صحبت شده در کلاس و تولید مجله، آن هم به صورت گروهی شدند تا هم بحث ها،کامل در ذهن جا بگیرد و هم مشارکت و کار گروهی تمرین شود . در کنار بحث های کلاسی فعال، بارگذاری فایل های عکس و فیلم توسط دبیر ، به درک بیشتر مطالب در ذهن دانش آموزان کمک فراوانی داشته است . به نظر می رسد بعد از پایان واحد رسانا ، نوع دید ما به مسائل و اخبار اطرافمان تغییر کرده باشد و با دقت بیشتری در دریافت آنها کوشا باشیم.



وضعیت دانش آموزا تو این سال های کرونایی همیشه جایی برای مانور داره . اصلا کرونا اومد تا سوژه داغی شه برای رسانه ها و فضای مجازی . بشه عامل اصلی تعطیلی همه مدارس شهر تهران به جز دماوند و فیروز کوه . البته الان دماوند و فیروز کوه هر چند فاقد آلایندگی ها هستند اما هنوز تعطیل واقع شدند . اما بیایید بدون اینکه مقدمه ی آن چنانیی بچینیم بریم سراغ اصل مطلب که صد البته همه جیز هایی که گفته یم اصل مطلب بودند .

ماجراهای دانش آموزا در این دوران اونقدر جور واجوره که تکراری نمی شه . راه دوری هم نریم . همین سامانه شاد . آدم که واردش می شه ها از بس کنده به جای شاد ، غمگین می شه اما حالا که جمع دانش آموزا جمعه آروم و در گوشی یه چیزی می گم . مواظب باشید دبیری ، استادی ، پدری یا مادری در اطرافتون نباشه . این که اگر شاد همین طور باقی بمانه ما بهانه خوبی برای دور زدن کار ها دا... . اهم بله داشتم عرض می فرمودم که دور زدن کار ها در شاد غیر ممکنه و ... خب خطر رفع شد . کسی متوجه این موضوع نشد الهی شکر .

از موضوع شاد که بگذریم می رسیم به موضوع امتحانات . که شاید کتاب باز باشن اما به اندازه کافی سختن . چرا؟ خب معلوم شما خودت می تونی کلمه گسطنطنیه رو از رو کتابی که فقط سر امتحان بازش کردی درست بخونی؟ نمی تونی؟ ها چی؟ قسطنطنیه . نه بابا . دبیری که اینجا نیست؟ خانم اجازه من درسامو خوب خوندماا . اصلا الان آبجی کوچیکه اومد یه چیزی گفت رفت. ای خدا کسی نبود؟ کسی ندید؟ . صلواتتتتتتت حالا این ها رو ولشششششش کنیم.

مهم زنگ ورزشه که تنها ورزش ما ورزش بالشمونه . چون فقط داریم می چرخونیمش تا روی سردش بیاد بالا . اما باز هم از اینا بگذریم . خداوکیلی غلط های تایپی عذابیه که شما حتی اگه امتحانت کتاب بسته باشه از اون عذاب می کشی. ای بابا. عذاب می کشی چیه؟ هوف گفتم عذاب می کشی اما از حق نگذریم وضعیت بچه ها تو این سال ها خیلی سخته جدا از جنبه طنزش که سر کلاس ریاضی میشینیم عمو پورنگ و محله گل و بلبل می بینیم. خیلی اذیت شدیم. وقتی تو با تمام صداقت صدات برا معلم نمی ره و وقتی که مسائل سخت فیسا قورث رو نمی فهمی.

ممنون که بودید و تو این شرایط تلاش کردید. حالتون پر از خنده. راستی خمیازه برا بیرون کردن مهمونا تو شرایط کرونایی یادتون نره. فعلا خداحافظ

نویسنده: معصومه همتی کلاس ۷/۱



"حذف دل من"

این داستان: چیشد که اینطوری شد :)

سلام.من کیم؟ نیومده اولین سوالو پرسیدین!

خب باید بگم که حالا حالا ها نمیگم کیم ببینم میتونین حدس بزنین.

داستان بدبیاری های من از جایی شروع شد که کرونا اومد، فک کنم کرونا اومد تا منم یه درسی بگیرم و انقدر تنبلی نکنم. کار من تا قبل کرونا این بود که یه جای تمیز و مرتب، بشینم و بقیه رو تماشا کنم.

صبح ها تا لنگ ظهر میخوابیدم و شبا هم تا دیر وقت بیدار بودم. کمتر کسی یاد من بود و منم خوشحال بودم و تنهایی کِیف میکردم.

اما این روزگار با نساخت. یه روز تا به خودمون اومدیم دیدیم تو اخبار میگن همه جا تعطیل شده و فرداش هم دیدم که یکی اومده و بالا سرم. ساعت رو که نگاه کردم دیدم تازه ساعت هشته. از غم بیدار شدن به این زودی طبع شاعریم گل کرد و یک شعری سرودم که نگو نپرس:

این مزاحم دل ما خون میکند

خواب صبح را خیلی ناجور میکند

القصه ازون روز تلخ و غم انگیز من پنج روز هفته رو باید صبح خیلی زود بلند بشم و هر روز تا ساعت دو ظهر به سختی کار کنم،

تازه بعدشم شاید حالا حالا ها خاموشم نکنن....

حالا اگه گفتین من کی هستم؟

●توجه●

این متن رو شما آدما نخونید. -_-

اینو برای لپتاپ های دیگه نوشتم .

خب سلام به رفقای گل خودم!

خواستم چند تا راهکار بهتون بگم برای اینکه ازتون کمتر کار بکشن. ۹۹ درصد تضمینی (قبلا امتحان شده و جواب داده)

۱-اگه داشتن بیدارتون میکردن، شما خودتونو بزنید به اون راه و بیدار نشین. اینجوری میفرستنون دکتر و چند روزی میتونین راحت باشین.

۲-به حرف گوش ندین. منظورم اینه وارد گوگل و سایت و برنامه و.... نشین. خلاصه هیچ کار نکنین. اینجوری شما هم میرین دکتر.

۳-به جا های کثیف دست بزنید و بعدش دستتونو بکنین توی دهنتون تا ویروس بگیرین.. (البته توی این روش شاید بهتون آمپول بزنن پس توصیه نمیشه)

نویسنده: نگار مهاجر کلاس ۷/۳



"آزادی زودگذر"

سلام به همه ی شنوندگان عزیز! امروز صدای ما را از اتاق ((مهشید)) می شنوید.

این صدای گلایه ی وسایل اتاق مهشید، ناشی از کلاس های آنلاین است. چون مهشید خیلی از وسایلش استفاده می کند. بنابراین از زبان خودشان بشنوید: ((اوهوم! ..سلام! من لپتاب خسته ی مهشیدم. نمیدانم از کجا شروع شد ولی خیلی سخت می گذرد. او من را هرروز صبح ساعت ۷ صبح بلند میکند،آن هم از خواب شیرین و نازم.. و با انگشتانش دکمه های من را فشار میدهد. بعضی وقتا که میکوبد که نگم براتون... در ضمن من خیلی مقاومت میکنم مثلا بعضی وقتا خودم را به آن راه میزنم و روشن نمیشم ولی دست از سرم برنمیدارد... بعدش هم که سراغ جناب عینک میرود. لطفاً میکروفون را به او هم بدهید تا او هم حرف دلش را بزند: (صدام میاد الان؟ خب. اول از اینکه به من دست نزنید چون جای انگشتاتون روی شیشه های من میماند و کثیف میشوم؛ در ضمن الان در دوران کرونا به سر میبریم... فاصله اجتماعی را رعایت کنید. خب بریم سر اصل مطلب. خانم خبرنگار! من از مهشید یه گلایه دارم اینکه وقتی میاد من رو روی میز بگذارد، انبوهی از کتابهایش را روی من میریزه و روی من خط ایجاد میشه و هر سال هم که چشماش ضعیف میشه، به جای قدردانی از شیشه های قبلی، شیشه های و جدید رو روی من میندازه و شیشه های قبلی رو دور میندازه! میز اتاق! شما ساکت هستی. بیا و یک چیزی برایمان بگو: (باشه .. الان پخش زندست؟؟..) بله (عه! خب .. سلام من میز هستم؛ میز مهشید. من از مهشید گلایه ای ندارم چون از قلب پاک و مملو از مهربانی مهشید، خبر دارم. وقتی که ۱ آذر ، مهشید، به مدرسه ی باشکوه فرزانگان ۱ رفت، ما بسیار خوشحال شدیم. هم برای مهشید و هم برای خودمان. مهشید هم که از ما خوشحالتر بود. اوه دیگه ببخشید مهشید الان میاد ، خدا نگهدارتان).

نویسنده: مهشید یوسفی کلاس ۷/۳



"اولین روز پایه ی هفتم"

اولین بار ها یا روز ها جزو عجیب ترین زمان ها هستن. اولین بار که ۲۰ میگیری، اولین بار که دوست پیدا میکنی، اولین روز مدرسه، اولین ازمون... امروز میخواهم در مورد اولین روز پایه هفتم صحبت کنم. به نظر من این اولین روز جزو عجیب ترین اولین روز ها است. میدونی قراره همه چیز متفاوت باشه معلم های بیشتر، مدرسه جدید، دانش آموزای جدید، کلاس جدید، درس های جدید و سخت تر اما کنارشم میدونی قراره همشون خاطره شن درست مثل ۶ سالی که پشت سر گذاشتی درست مثل اتفاقاتی که تو این ۶ سال افتاد: دوست پیدا کردن، نمره خوب گرفتن، آزمون دادن، دیر رسیدن... میدونی که نصف این ۱۲ سال رو طی کردی نصف راه رو رفتی و موفق شدی. این دوازه سال مثل ۱۲ ماه یک سال هستن. تو یک سال اتفاقات خیلی زیاد میوفتن و تو این دوازده سال هم همینطور. درون این دوازده سال هم مثل یک سال اتفاقات زیادی میافته که همشون اخرش خاطره میشه. حس من تو اولین روز هفتم عجیب بود یکم میترسیدم، خوشحال بودم، نگران بود و هر کدوم دلایل مختلف داشتند. از دبستان وارد مرحله بعدی شده بودم مرحله ای که هر کی ازش یه چیزی میگفت اما اخرش خودم اون مرحله رو طی میکردم و میدونستم میتونم این ۶ سال رو هم مثل اون ۶ سال طی کنم. تو چی؟ اولین روز هفتمت چه حسی داشتی؟

نویسنده : رزا ناظم کلاس ۷/۲



"یک خاطره از کلاس ماراتن ذهن های خلاق"

از اسمش چیز زیادی دست گیرم نشد. تبلیغ های کلاسها رو هم می دیدم، اما... نه! این طوری نمی شه. باید می رفتم ببینم چه خبره توی این کلاس. جلسه اول بی قرار بودم. نمی دونستم قراره چی بشه. اما بعد از ورود معلم به کلاس و معرفی خودمون، یک آرامش عجیبی پیدا کردم. اون جلسه، شروع یک سریال قشنگ و جذاب به کارگردانی خانم محسنی و ما بود.

اول، سر و کله ی قلم رو خاطرات و افرا و جادوگر پیدا شد. بعد کم کم رفتیم سراغ موآنا(شخصیت گروه من)، زانتوس و قلم رو آشفتگی. حسابی سرمون گرم زمان و کپی های مردم بود. در قبیله ی بعدی نیاز داشتیم یک مجسمه ی خوشگل و زیبا از رئیس قبیله بسازیم. اما نمی دونستیم چه قدر خمیرمون رو ورز بدیم تا حالت بگیره. باز سروکله ی زمان پیدا شد و رفتیم سراغ ساختن یک ساعت، اما یک ساعت متفاوت. در قلم رو سوم هم قراره کلی حرف بزنیم، اما نه هر حرفی! قراره بحث کنیم. نقد کنیم. خلاصه یک کاری کنیم که افرا و دوستانش بتونن با رئیس سنخور این قبیله جوری بحث کنن که جواب سوالاتشون رو به دست بیارن.

به امید شکست جادوگر بدجنس و پیروزی افرا و دوستانش

نویسنده: کیمیا مرادی کلاس ۷/۲

روزی بود و روزگاری

بچه هایی بودن که دلخوشی اونها ، روزایی بود که با هم بودند، کنار هم، همو در آغوش میکشیدن، میخندیدند،حتی گریه میکردند، و جایی که اونا رو به هم وصل میکرد، مدرسه بود؛ جایی که تماممم قشنگی ای که داشت، فقط و فقط به خاطر دوستی و محبت و احساسی بود که بچه ها به هم داشتن.....

ولی مدرسه برای اون بچه ها عادی شده بود... مثل یه اتفاقی که هر روز میوفته... و اون اتفاق انقدر براشون عادی شده بود که دلشون میخواست دیگه نرن مدرسه...

یه روز، یه صبحی خیلی خیلی عادی بود، اون بچه ها بیدار شدن و رفتن به مدرسه، و آنروز آخرین روز بی دغدغه ای بود که اونها رو به هم وصل میکرد...

همون زمزمه هایی شد از این که یه بیماری اومده؛ چه بیماری که خیلییی خطرناکه و اون بیماری، کار خودشو کرد....

اون بچه ها فردا نرفتن مدرسه، و نکته ی عجیب این بود که اون ها از این موضوع خوشحال بودن...

اما زمان که گذشت، فهمیدن خوشحال بودنشون از این ماجرا، عجیب ترین اتفاق ممکن بوده و بزرگترین آرزوشون این شد که اون روز ها ، دوباره برگردن، همون روز های عادی....

و اینجاست که همه ی ما، یکی از بزرگ ترین درس های زندگی رو یاد میگیریم، این که نباید هیچ چیز رو عادی فرض کنیم..

نویسنده: نگار مهاجر

خوش اومدین به بخش موسیقی. امروز میخوایم یکم راجع به سبک های موسیقی و افراد پیرو انواع سبک های موسیقی حرف بزنیم پس پیشنهاد میکنم حتما همراه من باشید و البته از الان بگیم که در این متن قصد بی احترامی به هیچ سبک موسیقی نداریم .

سبکی که امروز میخوایم راجع بهش حرف بزنیم از رایج ترین سبک هاست اونم چیزی نیست جز موسیقی پاپ که بیشتر شما هایی که دارید این متن رو میخوانید سلیقه ی موسیقیتان پاپ و آهنگ های شادی آور هست . از من میشنوید حتما با کسایی که اهنگ پاپ گوش میدن دوست بشین خیلی ادم های باحالی هستن ! البته اگر اعصاب شنیدن کلی خبر به روز موزیک پاپ جهان رو ندارین اصلا نزدیکشون نشین چون به محض اینکه باهاشون مواجه بشین شروع میکنن از خبرای جدید موسیقی پاپ کانادا میگن تا افغانستان! ولی حالا برای اطلاعات عمومیتونم بد نیست. معمولا افرادی که خیلی اهنگ پاپ رو دنبال میکنن همیشه ادعا دارن که خیلی از موسیقی سر در میارن ولی ای دل غافل اون وسط یهو یکی پیدا میشه که اطلاعاتش بیشتره خلاصه از بس سبک موسیقی پاپ وسعت داره و روز به روز داره بزرگتر میشه حتی اگه جورج سولتی هم باشید و۳۱ جایزه گرمی داشته باشین بازم یکی هست که اطلاعات بیشتری داره از سبک شما

در شماره های بعدی همراه ما باشید که راجع به سبک های دیگه حرف میزنیم...

نویسنده: نیکی فهیمی کلاس ۷/۳

از انجمن موسیقی چه خبر؟! (بخش سنتی)

همانطور که میدونید انجمن موسیقی ما از اول سال، فعالیت های زیاده داشته. این انجمن با نمایندگی ویانا پرویزیان و نگار کاویانی عزیز اداره میشه و همچنین به دو گروه سنتی و کلاسیک تقسیم شده.

در بخش سنتی برای اجرا در مراسم های مختلف برنامه ریزی شده و سازهایی مثل: تار، سه تار، سنتور، تمبک، ویولن، قانون و... در این اجراها حضور دارن و شما رو به لحظاتی شادی، لذت و ارامش دعوت میکنن. انجمن اولین کارش رو در روز دانش اموز شروع کرد و بچه ها در این روز همنوازی اهنگ خوشه چین رو داشتن. همچنین برنامه داریم که برای شب یلدا که نزدیک ترین جشن پیش رو هست، تک نوازی و هم نوازی داشته باشیم.

پس منتظر کارهایی زیبا با نوازندگان ماهر فرزانگان باشید.

آناشید ناظم کلاس ۷/۲

کارگاه طراحی لباس- انواع مختلف رنگ ها

یکی از مباحثی که برای طراحی لباس و دادن ایده های جذاب، نه فقط تو طراحی لباس و بلکه توی هنر لازمه، شناخت رنگ هاست.

همه ی ما، توی ذهنمون یه تصور کلی از معنای کلمه "رنگ" داریم. اما تعریف اصولی و علمی تر رنگ ها چیه؟ توی سال ششم دبستان، در مورد رنگ های رنگین کمان و تجزیه شدن نور توسط منشور به هفت رنگ رنگین کمان یاد گرفتیم و میدونیم که با عبور نور از یه منشور با قاعده مثلثی یا منشوری که شیشه ای باشه، نور به هفت رنگ رنگین کمان یعنی قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش تجزیه میشه. حالا رنگ اجسامی که ما میبینیم، توسط اون طیف نوری که به سطح جسم جذب میشن و جسم بازتاب میکنه بستگی داره.

رنگ ها، از نظر ما، بیشتر به دو دسته تقسیم می شن، رنگ های فام دار یا کروماتیک که دارای رنگ دانه هستن و هر کدوم یه اسمی دارن. مثل قرمز، زرد، بنفش و.... و دسته ی دوم رنگ های بدون فام یا اکروماتیکن که رنگ دانه ندارن. مثل سیاه، سفید، یا رنگای خاکستری که با توجه به اندازه سفیدی شون یا سیاهی شون، مختلف هستن.

رنگ های فرعی، اصلی و میانی

همه ما میدونیم که رنگ های اصلی، سه رنگ قرمز، آبی و زرد هستن که از ترکیب مقدار مساوی ای از هر سه ی اونها، رنگ سیاه حاصل میشه. وقتی دو تا رنگ اصلی یا به اصطلاح اولیه با هم ترکیب شن، رنگ های ثانویه یا فرعی به وجود میاد. مثلا از ترکیب قرمز و آبی، بنفش حاصل میشه. و اگه یه رنگ ثانویه با یه رنگ اصلی دیگه ترکیب شه، یه رنگ میانی مثل سبز لیمویی به دست میاد.

انواع دسته‌های رنگی

۱- رنگ های متضاد

توی دایره رنگی، هر رنگی با رنگ روبه روی خودش یه تضاد برقرار میکنن که به این دوتا رنگ، میگیم رنگهای متضاد. زرد و بنفش، سبز و قرمز یا آبی و نارنجی نمونه هایی از رنگ های متضاد هستن.

۲- رنگ های مکمل

مکمل رنگ ها، رنگ های متضادی هستند که قرار گرفتن آن ها در کنار یکدیگر، هارمونی زیبایی دارد، در واقع رنگ های مکمل؛ تکمیل کننده و کامل کننده ی یک دیگر ند. از ترکیب دو رنگ مکمل با یکدیگر، رنگ خنثی و خاکستری تیره به وجود می آید.

۳- تونالیته

تصور کنید که چرخه ی رنگ یک کاسه است و هرچه که به ته این کاسه میرسیم رنگ ها تیره تر میشن تا اینکه ته اون دیگه رنگ مشکی میشه. روشی که توی اون رنگها تیره تر یا روشن تر میشن رو بهش میگن تنالیته ی رنگ.

۴- والر

به ارزشی که هر رنگ از نظر درجه ی حرارت یا پر رنگ بودن و کم رنگ بودن داره، "والر "گفته میشه.

نویسنده: آریسا کامیاب

به به :) سلام به همه ی شکمو هایی که دنبال این صفحه می گشتند!

امروز اومدیم با هم یک غذای خفن و خوشمزه درست کنیم.

فقط باید بلند شی و قدم به قدم بری جلو پس نگو که فقط بلدی بخوری و نمی تونی غذا بپزی. می تونی!

اسنک گوشت و قارچ

مدت زمان مورد نیاز : ۴۰ دقیقه مناسب (برای ۴ نفر)

مواد لازم :

نان تست ۸ عدد

گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم

قارچ ۱۵۰ گرم

پیاز ۱ عدد متوسط

فلفل دلمه ای نصف یک عدد

نمک ، زرد چوبه ، پودر سیر ، فلفل سیاه ، آویشن به مقدار الزم

(می دونم، پیدا کردن مقدارِ "مقدار لازم" کار سختیه)

کره ۲۵ گرم روغن به مقدار الزم برای سرخ کردن

پنیر ورقه ای گودا ۴ ورق (تو هم منتظر این ماده بودی، نه؟)

مرحله اول :

پیاز ها را ریز کنید و آنها را در قابلمه ای که در آن روغن ریختید اضافه کنید تا پیاز ها سرخ شوند. سپس گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و بعد ادویه ها را اضافه کنید و مدتی گوشت را به همراه پیاز تفت دهید

.مرحله دوم :

قارچ ها را به طور حلقه ای خرد کنید و در ترکیب پیاز و گوشت بریزید. در این مرحله چون قارچ آب می اندازد باید صبر کنید تا آب قارچ بخار شود و مواد با هم بپزند

.مرحله سوم :

پس از اینکه آب قارچ بخار شد، فلفل دلمه ای ها را نگینی ریز کرده و به مواد اضافه کنید. کمی تفت بدهید و قابلمه را از روی حرارت بردارید .

مرحله چهارم :

در این مرحله نان تست را بردارید و کره ذوب شده را با برس روی آن بمالید .سپس مقداری از موادی که در مراحل قبل آماده کردیم را روی نان بریزید و رویش یک پنیر ورقه ای بگذارید بعد نان تست دیگری را هم که رویش کره مالیدید، روی آن قرار دهید این کار را برای همه نان ها تکرار کنید .

مرحله پنجم :

حالا اسنک را در دستگاه ساندویچ ساز بگذارید و صبر کنید تا اسنک آماده شود و نان ها طالی شوند.

مرحله ششم:

در این مرحله میتوانید اسنک هایتان را که آماده شده تزئین کنید.



نوش جان ☺

نویسنده و آشپز : مهرسا لشکربلوکی کلاس ۷/۲

خودت رو با بقیه مقایسه نکن

اگه فلانی امتحانشو بیست داد منم باید بیست بدم!

تو تلاشتو بکن ولی قرار نیست کپی اون باشی!

تو موقعیتت فرق داره تو تویی و اون اونه! اگه قرار بود مثل هم باشین که نمی شد

خودت رو با خودت مقایسه کن، سعی کناز دیروزت بهتر باشی

خودم را دوست میدارم

از تنفر بیزارم

چایی رو میز میزارم

منتظر بهارم

راز خوشبختیم این است

تو اهدافی داری که در برگه ی زندگی ات نوشته شده

و فقط منتظر امید و حرکت از سوی تو اند

تا بتوانند تیک بخورند

تا خدا را داری غم مخور

تو جهان را داری غم مخور

خدای ما خدای غیر ممکن هاست

برای ممکنش در پیش او غم مخور



نویسنده :

مریم مطلبی کلاس ۷/۳

